

Col Casero

Sirve: 4 porciones

Col, cebolla, y semillas de alcaravea (comino) hacen de este sencillo y económico plato acompañante, una gustosa manera para comer más verduras.

Ingredientes

- 1 cebolla rebanada
- 1 cucharadita aceite vegetal
- 1 libra repollo rebanado
- 1/4 cucharadita sal
- 1/4 cucharadita pimienta negra
- 1 cucharadita semillas de alcaravea

Preparación

1. Caliente el aceite en una sartén grande.
2. Ponga a sofreír las cebollas a fuego medio, hasta que adquieran un color café claro, de 5 a 6 minutos.
3. Agregue el repollo rebanado, sal, pimienta, y semillas de alcaravea (comino.)
4. Revuélvalo y cocínelo durante 30 minutos.
5. Sírvalo inmediatamente.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	50
Grasa total	2 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	177 mg
Total de Carbohidrato	13 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	7 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	3 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	79 mg
Hierro	1 mg
Potasio	339 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Vegetales	2 tazas
---	---------

Notas

National Cancer Institute (NCI), 5-A-Day Web site